

日	曜日	献立名	昼食 材料			昼食 エネルギー	おやつ
			血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1	木	ごはん 鮭コーンマヨ焼き ジャが芋そぼろ煮 オレンジ みそ汁 麦茶	鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(卵→除去マヨ) じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	コーン パセリ にんじん 葱 生姜 グリンピース オレンジ 大根	417kcal	アメリカンドック
2	金	ナポリタン 豆菜サラダ ナゲット 牛乳	ウインナー(卵→除去ウインナ) 大豆 ツナ 鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油 油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト缶 小松菜	430kcal	肉そぼろおにぎり
5	月	ごはん ハムカツ(卵→魚フライ) にらもやしソテー りんご みそ汁 麦茶	ハム・卵(卵→不使用) ベーコン(卵→除去) 生揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	もやし にら にんじん にんにく りんご 白菜	375kcal	ヨーグルトケーキ (卵→卵不使用プリン)
6	火	～誕生会～ 赤飯 ハンバーグ ツナサラダ スマイルポテト チョコクレープ(卵→米粉バナナケーキ) 牛乳	ささげ 鶏肉 豚肉 ツナ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ポテト マヨネーズ(卵→除去マヨ)	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	505kcal	フルーツ寒天
7	水	ごはん 豆腐野菜あんかけ 大根とハムのサラダ(卵→大根サラダ) 甘辛大豆 牛乳	木綿豆腐 ハム(卵→除去) 大豆 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	もやし にんじん あさつき 大根 きゅうり	464kcal	チーズ蒸しパン
8	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き スタミナ納豆 オレンジ きのごスープ 麦茶	鶏肉 みそ 納豆 鶏肉 ベーコン(卵→除去)	米 砂糖 ごま ごま油 砂糖	生姜 にんにく こねぎ 玉ねぎ オレンジ えのき しめじ	356kcal	とと焼き (卵→ツナおにぎり)
9	金	ごはん さばの塩焼き 天根おろし 磯和え 高野豆腐の卵とし(卵→高野豆腐煮) 麦茶	さば のり 高野豆腐 卵(卵→除去)	米 砂糖	大根 こねぎ ほうれん草 えのき にんじん 玉ねぎ しいたけ	373kcal	ピーナツサンド (ナッツ→ジャムサンド)
12	月	ごはん 麻婆豆腐 ぶり肉まん ナムル 麦茶	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん にら にんにく ほうれん草 もやし	411kcal	フルーチェ
13	火	ごはん たまごふりかけ(卵→ごまふりかけ) 酢鶏 ラーバーツアイ バナナ 牛乳	鶏肉 ハム(卵→除去) 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 生姜 バナナ	393kcal	豆腐ブラウニー
14	水	ホットドック ポテトサラダ みかん缶 コーンスープ 牛乳	ウインナー(卵→除去ウインナ) 牛乳	コッパン(卵→食パン) じゃがいも 砂糖 マーガリン マヨネーズ(卵→除去マヨ)	にんじん きゅうり コーン みかん缶 玉ねぎ パセリ	418kcal	鮭わかめおにぎり
15	木	ちらし寿司 モロフライ 昆布和え みそ汁	油揚げ 卵(卵→除去) さくらでんぶ のり モロ 昆布 高野豆腐 みそ	米 ごま 薄力粉 パン粉 砂糖 油 ごま油	かんぴょう にんじん しいたけ 絹さや キャベツ 玉ねぎ 小松菜	347kcal	ココア蒸しパン
16	金	小魚カレーピラフ 照り焼きつくね(卵→厚揚げ煮) 切干大根サラダ すまし汁 麦茶	しらす 鶏肉 ツナ はんぺん(卵→除去)	米 油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン 生姜 切干大根 もやし きゅうり ほうれん草	360kcal	パンケーキ (卵→米粉カップケーキ)
19	月	ごはん 春巻き 中華和え オレンジ わかめスープ 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 春巻きの皮 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にら にんじん もやし きゅうり オレンジ ねぎ	361kcal	きつねおにぎり
20	火	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 バナナ そうめん汁 麦茶	ホキ みそ 鶏肉	米 油 砂糖 こんにゃく そうめん 麩	にんじん しいたけ いんげん バナナ ねぎ	334kcal	シュークリーム (卵→マカロニきなこ)
21	水	ごはん 親子煮(卵→鶏肉の煮物) ピーナツ和え(ナッツ→ごま和え) おさつフライ 麦茶	鶏肉 高野豆腐 卵(卵→除去)	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 ナッツ(ナッツ→ごま) 油	玉ねぎ みつば ほうれん草 にんじん	431kcal	ウインナーコーン蒸しパン (卵不使用ウインナ使用)
22	木	ハヤシライス じゃことわかめのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 わかめ 生揚げ しらす 牛乳	米 マーガリン 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん レタス	446kcal	焼きドーナツ (卵→わかめおにぎり)
23	金	勤労感謝の日					
26	月	コーンごはん マヨタマカツ(卵→コロッケ) 厚揚げ煮 ブロッコリーソテー 牛乳	卵(卵→不使用) 生揚げ 牛乳 ウインナー(卵→除去)	米 マーガリン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵→不使用) 油 砂糖	コーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん にんにく	461kcal	バナナヨーグルト
27	火	ごはん 鮭の生姜醤油焼き 小松菜の炒め物 オレンジ なめこ汁 麦茶	鮭 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 油	生姜 小松菜 にんじん オレンジ なめこ	338kcal	卵サンド (卵→ジャムサンド)
28	水	厚焼き卵(卵→卵不使用ウインナー) おかか和え 乳酸菌飲料	鶏肉 かつお節 卵(卵→不使用)	米 ごま 片栗粉 油 砂糖	大根の葉 生姜 コーン ほうれん草 にんじん	371kcal	プリン (卵→さつま蒸しパン)
29	木	黒糖ロール(卵→食パン) ビゲ風チキン 白菜のサラダ さつまいもシチュー 麦茶	鶏肉 チーズ ハム(卵→除去) 牛乳	黒糖ロール(卵→食パン) ごま油 砂糖 ごま さつまいも	ピーマン 玉ねぎ 白菜 きゅうり にんじん グリンピース	394kcal	しらすごまおにぎり
30	金	ちゃんぽんうどん 南瓜挟み揚げ ごま和え ミニチーズ 麦茶	豚肉 なたと(卵→除去) 鶏肉 チーズ	うどん 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜 かぼちゃ ブロッコリー	336kcal	カステラ (卵→ビスコ)

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。

※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。

※()表示はアレルギー食対応です。

※おやつには麦茶がつかます。

<昼食 平均栄養量>

エネルギー	396kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	12.6g
塩分	1.5g

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。